



# Seniorenblättle

Aitrang-Bidingen

Biessenhofen-Ruderatshofen



## Liebe Seniorinnen und Senioren!

„Ach je, ich bin davon ausgegangen, du würdest das so meinen! Ich hab dich ganz anders verstanden!“ Missverständnisse kennt doch jeder, beispielsweise aus dem Arbeitsleben, Familienleben oder aus der Gemeinderatssitzung! Fehldeutungen in der Kommunikation sind ein häufiges Phänomen im Zusammenleben. Und je mehr Worte, umso mehr Fehlermöglichkeiten! »Aus vielen Worten entspringt ebenso viel Gelegenheit zum Missverständnis«, das wusste schon der amerikanische Psychologe William James. Aber wir können nicht nur mithilfe der Sprache mit unserer Umwelt in Kontakt treten, sondern auch durch Gestik, Mimik oder Körperhaltung. Der Kärntner Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick fand zudem heraus, dass man nicht nicht-kommunizieren kann - wer nichts sagt, drückt also doch etwas aus ...

Doch neben Worten sprechen auch Blumen. Was öffentlich nicht klar auszusprechen war, ließ etwa im 18. Jahrhundert die Sprache der Blumen entstehen. Zu- und Abneigung konnten so leicht durch die Blume gesagt werden.

Die rote Rose steht vermutlich bei den meisten für Liebe und Leidenschaft. Für die mütterliche Liebe ist Moos stellvertretend und die Lilie gilt als Symbol majestätischer Schönheit. Doch wussten Sie, dass Hortensien für Gleichgültigkeit stehen, Maiglöckchen für die Rückkehr des Glücks und Efeu für die Treue?

Wer seine Gefühle durch die Blume sagen will, braucht kein Blatt vor den Mund nehmen. Allerdings macht die Sprache der Blumen die Entscheidung beim Floristen nicht einfacher! Wo und wie haben Sie denn schon Blumen sprechen lassen - oder sollten Sie mal wieder dran denken?

**Wir senden Ihnen auf jeden Fall blumige Grüße aus den Quartiersbüros und von Ihren Seniorenbeauftragten vor Ort!**



Foto: Birgit Martin



# Nachrichten aus dem Quartiersbüro

## 60 + fit & aktiv

Wer keine Lust hat auf Rücken- und Gelenkschmerzen, ist **hier** genau richtig! In fröhlicher Runde wird in der Bidinger Turnhalle mit Trainerin Sandra Bolz Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert - dass es Spaß macht, sieht man auf dem fröhlichen Foto! Infos unter 08348 671  
Beginn ist Montag, der 15. April von 19- 20 Uhr in der Turnhalle Bidingen.



Foto: Irmgard Altenberger

## Kino mit Kaffee und Gebäck: FILMreif 60 +

Jeweils am 2. Dienstag eines ungeraden Monats gibt es in der Marktoberdorfer Filmburg ein kulinarisches und kulturelles Angebot: Neben einem sehenswerten Kinostreifen, samt humorvoller Einführung dazu, werden die Gäste mit Selbstgebackenem und frischem Kaffee verwöhnt. Die nächste Gelegenheit bietet sich am 14. Mai ab 14 Uhr mit dem bewegenden Film „Ü100“. Für diesen Nachmittag konnten wir die engagierte Regisseurin Dagmar Wagner einladen, die Interessantes über die Entstehung ihres Films berichten wird. Wer eine Fahrgelegenheit zur Filmburg braucht oder auch anbieten möchte, kann sich im Quartiersbüro melden - so können Parkplätze gespart, Geldbeutel geschont und die Umwelt geschützt werden. Und unterhältlich ist so eine Fahrgemeinschaft obendrein!

## Unsere örtlichen Büchereien - wahre Fundgruben!



Foto: Gisela Hohn

Kennen sie die Frage: „Ich weiß gar nicht, was ich lesen soll?“ Das Büchereiteam Biessenhofen möchte Ihnen „Der Markisenmann“ von Jan Weiler empfehlen: eine herzerwärmende Vater-Tochter-Geschichte, die von Gisela Hohn (re.) und Maria Prediger mit sichtlicher Freude gelesen wurde. Die fünfzehnjährige Kim hat ihren Vater noch nie gesehen, als sie von ihrer Mutter über die Sommerferien zu ihm abgeschoben wird. Der fremde Mann erweist sich auf Anhieb nicht nur als ziemlich seltsam, sondern auch als der erfolgloseste Vertreter der Welt. Aber als sie ihm hilft, seine fürchterlichen Markisen im knallharten Haustürgeschäft zu verkaufen, verändert sich das Leben von Vater und Tochter für immer.

Wer in der Bücherei nicht einfach nur Bücher ausleihen will, sondern auch Interesse an einer Autorenlesung hat, ist herzlich eingeladen in die Biessenhofener Bücherei: Alte Schule, Schulweg 1. Am Freitag, dem 19. April wird für Alt und Jung vorgelesen aus abenteuerlichen und geheimnisvollen Büchern der Autorinnen Verena Schrenk und Anna Bihler!



## Aus der Gesundheitsecke...

### Rosmarin - gesund mit Birgit

„Ros marinus“ hieß der Busch im alten Rom, etwa mit „Tau des Meeres“ gleichzusetzen. Dies bezog sich darauf, dass Seefahrer den Duft schon riechen konnten, bevor das Ufer erreicht war. Wegen der ätherischen Öle im Rosmarin wurde er früher auch als günstigerer Ersatz für Weihrauch zum Räuchern verwendet. Aus der mediterranen Küche ist dieses Würzmittel nicht wegzudenken.



Als Heilkraut findet es Anwendung gegen Krämpfe, bei Kreislaufschwäche und zur Förderung der Durchblutung. Aber auch bei Kopfschmerzen und als Stimmungsaufheller soll es helfen. Mittels Studien konnte man nachweisen, dass die ätherischen Öle im Rosmarin das Gedächtnis älterer Menschen verbessert und die Konzentrationsfähigkeit steigert. Wenn der mal kein Tausendsassa ist ...

### Augengymnastik, gib't's das wirklich? - gutes Sehen mit Regina

Unser Gesichtsfeld teilt sich in zwei Bereiche auf, den zentralen und den peripheren Sehbereich. Beide zusammen liefern Informationen für die Sinneserfahrung des Sehens. Peripheres Sehen ist die Fähigkeit, Objekte und Bewegungen außerhalb des direkten Blickfeldes wahrzunehmen. Es ist wichtig für viele Alltagssituationen, wie zum Beispiel Autofahren, Sport oder Lesen. Peripheres Sehen hilft uns auch, Gefahren zu erkennen und schnell zu reagieren. Es kann mit einfachen Übungen trainiert werden. Dabei sollten Sie aufrecht sitzen, entspannt atmen, nicht blinzeln und den Kopf ruhig halten:

- Augen von links nach rechts, von oben nach unten bewegen - 10 bis 20 mal pro Richtung
- diagonale Augenbewegungen (von rechts oben nach links unten)
- mit den Augen einen Kreis oder liegende 8 zeichnen, Richtung wechseln
- die Übungen werden mit geschlossenen Augen durchgeführt
- die Übungen werden durchgeführt, während man zeitgleich eine kontinuierliche Bewegung macht, z.B. Marschieren auf der Stelle

Nach der Augengymnastik werden die Augen für einen kurzen Moment geschlossen - genießen Sie Ruhe und Wärme, die Sie jetzt vielleicht spüren können!



# Lebenswertes Alter

Auszüge aus einem wirklich lesenswerten Buch von Dr. med. Eckart von Hirschhausen und Prof. Dr. med. Tobias Esch: die bessere Hälfte - worauf wir uns mitten im Leben freuen können (Rowohlt-Verlag)

**1. Das Alter ist besser als sein Ruf.** Was nicht so schwer ist bei dem Ruf. Halten Sie sich fest: die allermeisten Menschen werden in der zweiten Lebenshälfte zufriedener. Deshalb sprechen wir auch provokant „von der besseren Hälfte“!

**2. Wer jammert der ist nie allein.** Ein Teil der Verzerrung: von denen, die still zufrieden sind, bekommt man wenig mit. Aber es gibt sie, und es sind viele. Die Chancen, heute selbstbestimmt älter zu werden, sind so gut wie noch nie. Im Vergleich zu unseren Großeltern leben wir 10 Jahre länger, sind im Schnitt gebildeter, gesünder körperlich fitter. Und auch reicher. An Geld und Möglichkeiten.

**3. Die meisten Menschen sind mit 70 besser drauf als mit 17.** Wenn Sie also wissen wollen, wie sich Altern anfühlt, beurteilen Sie es nicht von außen, sondern reden Sie mit den Leuten, die wissen, wie es **ist** mit 70, 80 oder 90 zu leben. Altern ist kein Abgesang - Altern ist Leben für Fortgeschrittene.

**4. Viele unserer Vorurteile und Ängste sind schlichtweg unbegründet.** Aus Langzeitstudien wissen wir heute viel über die Psychologie des Alters. Je älter wir werden, desto wahrscheinlicher sind körperliche Einschränkungen. Was aber ebenso stimmt: je älter wir werden, desto unabhängiger wird unsere seelische Verfassung von der körperlichen. Es gibt auch einen gesunden Geist in einem nicht ganz so gesunden Körper.

**5. Klar gibt es auch viele Menschen, die leiden:** Demenz, Krebs, Schmerzen, Depression und Einsamkeit sind die großen „Stimmungskiller“ der zweiten Lebenshälfte. Und die Zeit direkt vor dem Tod ist für viele auch nicht schön. Das wissen wir. Die Medizin kann dabei eine neue Rolle spielen: nicht als „Reparaturbetrieb“, sondern als Begleiter, Linderer und Ermöglicher.

**6. Mächtiger als die Medizin ist der Alltag.** Wir haben mehr Dinge selbst in der Hand, als wir glauben. Wir altern, wie wir gelebt haben. All das, was wir jeden Tag in unseren Köpfen und Herzen tun, bestimmt mit, wie freudig wir auf die bessere Hälfte zugehen. Lebensstil, Engagement und positive Erwartung verlängern nachweislich das Leben! Und das ist gut so, denn das Leben ist oft schön. Und lang. Länger und schöner, als wir denken.

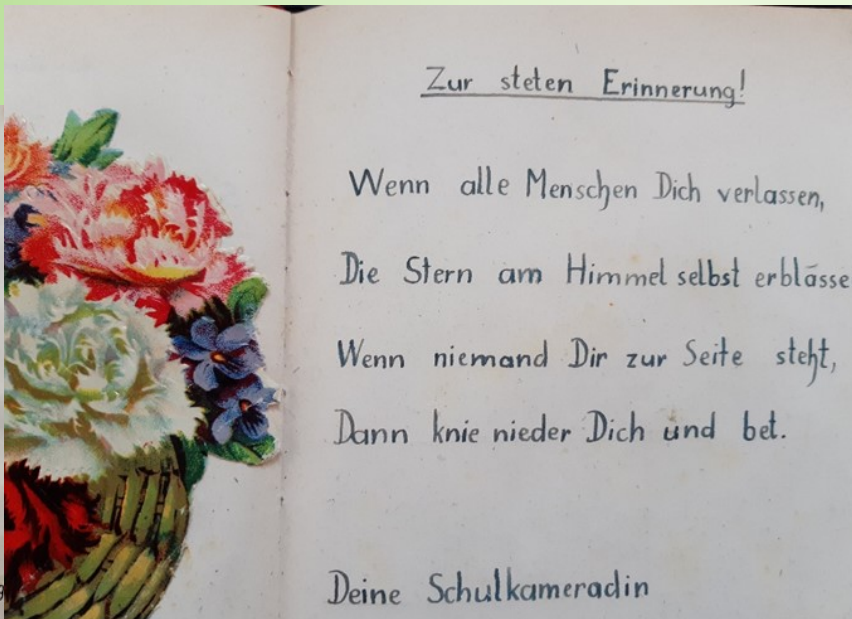
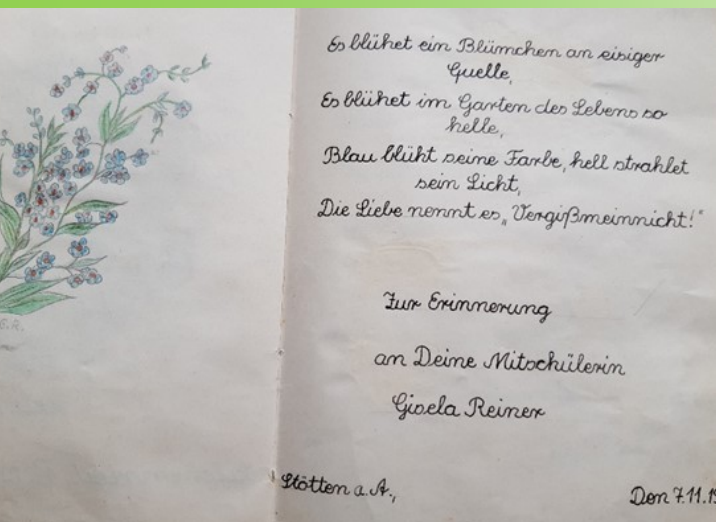
**7. Die zweite Lebenshälfte ist kein Loch und auch nicht schwarz.** Die Phase zwischen 60 und 85 ist länger als Kindheit und Pubertät, länger als die Ausbildungszeit - warum ist diese lange Lebensphase für viele ein „schwarzes Loch“? Im Gegenteil: Diese Zeit kann extrem erfüllend sein, heiter und bunt!

## Frühlingshaftes ...

Die Natur erwacht, es wird Frühling! Wer Mitte März aufmerksam durch Biessenhofen spazierte, konnte in einigen Gärten Frühlingsblumen in voller Blütenpracht bewundern - und die Natur ist ja erst am Beginn der Blüte! Freuen wir uns also auf zahlreiche Düfte und Farben und machen die Augen weit auf! Foto und Text: Hermann Schaub



## Poetisches ...



Links: Waltraud Schadl freut sich über einen Spruch in ihrem Poesiealbum, der sie ihr Leben lang begleitet hat, besonders in schweren Zeiten!

## Traditionelles ...

Der Mai gilt kirchlich traditionell als "Marienmonat". Das zeigen auch die vielen Maiandachten, die in unseren Gemeinden gefeiert werden. Auf der südlichen Halbkugel wird der Marienmonat nicht im Mai, sondern im November, dem dortigen Frühling gefeiert. Maria symbolisiert somit den "Frühling des Heils". Neben vielen Darstellungen der Gottesmutter sind auch viele Marienlieder entstanden. Auf unserem Foto breitet Maria den Mantel über das Gebirge aus. Neben diesem bekannten Lied fallen Ihnen bestimmt noch andere ein, die Sie schon gesungen haben?!



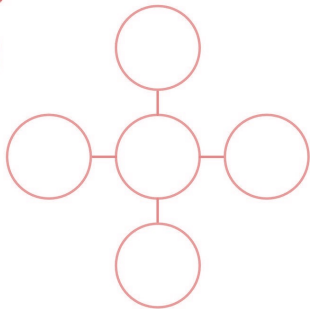
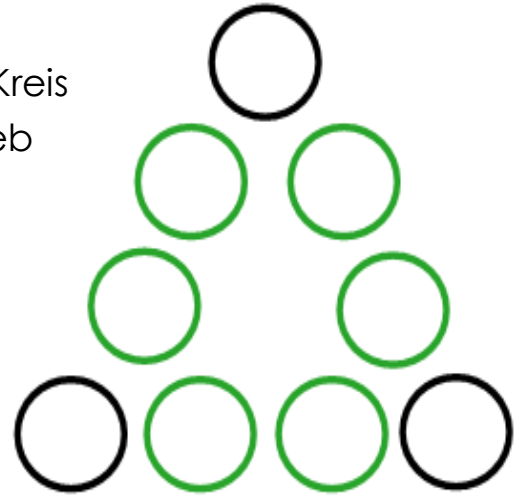
# Gedächtnistraining

## Kreisende Zahlen 1

»Dieses Leben ist reich genug an Qual, des Denkens Kreis ganz auszufüllen«, so wusste es schon Friedrich Gottlieb Klopstock. In diesem Rätsel gilt es, die folgenden Zahlen so in die leeren Kreise einzusetzen, dass jede Reihe 30 ergibt:

3 4 5 7 10 10 10 11 12

Wichtig für die Lösung des Rechenrätsels sind die schwarzen Kreise...



## Kreisende Zahlen 2

Verteile die Ziffern **1, 2, 3, 4 und 5** so auf die Kreise, dass die Summe in jeder Reihe 9 ist!



## Ungewöhnliche Schlagzeilen im „Allgäuer“

Kann das wirklich stimmen oder steckt hinter der Schlagzeile ein Märchen?

1. **Oma von Raubtier angefallen**

\_\_\_\_\_

2. **Neue Fliegenfangtechnik entdeckt**

\_\_\_\_\_

3. **Männer-WG nimmt junges Mädchen auf**

\_\_\_\_\_

4. **Haustiere schlagen Kriminelle in die Flucht**

\_\_\_\_\_

5. **Junge Dame gewinnt Friseurutschein**

\_\_\_\_\_

## Hochzeitspläne zum Knobeln...

Ein älterer Herr möchte an diesem Sonntag eine wunderschöne junge Frau heiraten. Sein bester Freund rät ihm aber davon ab. „Du bist doch dreimal so alt wie deine zukünftige Braut“ warf er ihm vor. Dieser konterte aber gelassen: „Ja! Aber in 20 Jahren bin ich nur noch doppelt so alt wie sie“.

In welchem Alter werden die beiden am Sonntag heiraten?



# Humorvolles

SACHEN ZUM LACHEN  
von Kaspar Streif



Viele werden ihn noch kennen, den Streif Kaspar aus Immenhofen - in zahlreichen Gschichtla und Gedichten bewies er besten bodenständigen, handfesten Allgäuer Humor. Folgende Anekdoten von ihm wurden in einer 40 Jahre alten Ausgabe „Das schöne Allgäu“ entdeckt:

Bei Altusried hatte eine Sommerfrischlerin aus Berlin dem Bauern eines von seinen Schweinen, welche dieser gerade über die Straße trieb, totgefahren. Natürlich ließ er auf die arme Fahrerin ein grausames Wortspiel los, von dem jene wohl nicht alles mitbekam. „Ich werde Ihnen das Schwein ersetzen“, bot sie höflich

an. Es folgte eine recht geringschätzige, kurze Musterung der Berlinerinnen und dann der niederschmetternde Befund: „Noi, du bischt mir z´dürr!“

Die Angerhöferin stand am Sonntagnachmittag in der Kirchenbank und suchte gerade in der Handtasche nach ihrem „Boatr“ (das ist der Rosenkranz). Dabei fiel ihr - sichtlich peinlich - ein Gebiß heraus, das sie eilends wieder in die Tasche steckte. Die Banknachbarin hatte es aber schon gesehen und konnte sich die deutlich geflüsterte Frage nicht verkneifen: „Was - dier hand a Bieß?“ Die Angerhöferin klärte das aber gleich auf: „Noi, mitgnomme hau i´s, daß dr Ma dahoim de Broate it frißt!“

## Das kleine ZIG (eingesandt von Magnus Meggle)

Das kleine ZIG ist ein Fanal, mit zwan-ZIG kommt´s zum erstenmal.

Du find´st das kleine ZIG recht fein und möchtest gar noch älter sein.

Mit dreißig macht es dir nichts aus, du kennst damit dich ja schon aus und stehest fleißig und geschickt, bis es zum nächstenmal Male´ZIGT`.

Mit vier-ZIG kommst du zur Besinnung, gehörst schon fest zu deiner Innung und machst vielleicht in deinem Glück auch schon mal einen Blick zurück.

Mit fünf-ZIG kommt wie Donnerknall dir vor das kleine ZIG-Signal.

Du schlägst dir an dir Brust im Gehn und denkst: „Das woll´n wir doch mal sehn!“

Und gehst voran mit festem Blick und plötzlich macht es wieder - ZIG.

Du bist erstaunt, ja fast perplex, denn diesmal steht davor die Sechs.

Du sollst das Leben weiter lieben, steht auch vor deinem ZIG die Sieben.

Dann steht, eh du daran gedacht, das kleine ZIG schon vor der Acht.

Bei guter Gesundheit sollt´s uns freun, erreichst du vor dem ZIG die Neun.

Und werden´s hundert Jahr - famos- bist du das ZIG erst einmal los.

# Zu guter Letzt...



Ein Kapitän zu seiner Mannschaft: „Leider muss ich euch mitteilen, dass unser Schiff sinkt. Wer von euch kann beten?“

Ein Matrose meldet sich: „Ich kann beten!“ Sagt der Kapitän: „Gut, dann bleibst du hier, wir haben einen Platz zu wenig auf dem Rettungsboot.“



## Lösungen:

Start oben Mitte (im Uhrzeigersinn) : 10 | 10 | 7 | 3 | 10 | 12 | 5 | 4 | 11  
Senkrecht: 2 | 3 | 4 Wagerecht: 1 | 3 | 5  
1. Rotkäppchen, 2. Das tapfere Schneiderlein, 3. Schneewittchen, 4. Bremer Stadtmusikanten, 5. Rapunzel

## Wonnemonat Mai

Unser Frühlingsgedicht von Tina Willms ist spiegelverkehrt gedruckt ... können Sie es trotzdem lesen? Durch solche Herausforderungen trainieren Sie Ihr Gehirn bestens. Oder Sie drehen einmal das Seniorenblättle um 90 oder 180 Grad. Gerade das Tun ungewohnter Dinge lässt im Gehirn viele neue Nervenzellen entstehen und neuronale Verbindungen wachsen! 😊



Jeder Morgen:  
.nsgelner

Jede Blüte:  
einmalig

Jede Wolke:  
einzigartig

Und auch du:  
Ein Unikat

Ich wünsche dir  
das du das Staunen  
niemals verlierst.

Das du dich täglich  
dem Leben öffnest.  
Und das Leben sich dir

Die nächste Ausgabe liegt im **September** wieder an den bekannten Stellen aus!

### I M P R E S S U M

#### Redaktion:

**Quartiersbüro Aitrang + Ruderatshofen: Birgit Martin**

📧 Lindenstraße 30, 87648 Aitrang | ☎ 01 75 / 9 56 72 82 |

✉ birgit.martin@aitrang.bayern.de

**Quartiersbüro Biessenhofen + Bidingen: Regina Wegmann**

📧 Füssener Str. 12, 87640 Biessenhofen | ☎ 01 52 / 53 41 06 04 |

✉ regina.wegmann@biessenhofen.bayern.de

Druck: **cbs Printcenter Marktoberdorf**, Bildnachweis: www.pixabay.com



Gefördert vom



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales